Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 2, No. 2, Juli 2023
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Penyuluhan: Meningkatkan Perilaku Penanganan Hipertensi di Masyarakat

Counseling: Improving Hypertension Management Behavior in the Community

Tata Mahyuvi[1*], Joko Prasetyo[2], Yenny Puspitasari[2], Munif Amar[3], Dony Kristiya Marta[3]

[1] Program Doktor Kesehatan Masyarakat Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
[2] Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Jawa Timur
[3]Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso, Jawa Timur

*Email Korespondens: mahyuvi1922@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan Penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan sangat serius penyebab utama kematian secara mendunia. Hipertensi dapat disebut sebagai penyakit *the silent killer* karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang muncul serta tidak dapat dilihat dari luar, namun apabila tidak dikontrol dengan baik maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif dan berbagai komplikasi yang timbul. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagaimana Perilaku Penanganan Hipertensi di Masyarakat si yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Maret 2023 di Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso dengan metode ceramah dan diskusi. dengan peserta sebanyak 25 orang untuk mengetahui begaimana pengetahuan pasien tentang penyakit hipertensi. Cara bagaimana yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan terkait perilaku mencegah dan mengontrol hipertensi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tanya jawab secara langsung kepada pasien. Sebelum diberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan tentang penyakit asma, peserta dilakukan tanya jawab dan setelah penyampaian materi, dilakukan tanya jawab untuk mengobservasi pengetahuan peserta terkait hipertensi.

Evaluasi hasil didapatkan peserta mengerti dan memahami tentang pengertian hipertensi,penyebab hipertensi, etiologi atau faktor-faktor penyebab hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi yang timbul akibat dari hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, 10 makanan penurun darah tinggi untuk penderita hipertensi, intervensi non farmakologi sebagai kontrol hipertensi di masyarakat, teknik atau cara mengukur tekanan darah.

Pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi semakin meningkat dan masyarakat termotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan bagaimana mengenali dan mencegah penyakit hipertensi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bisa dilakukan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai masalah kesehatan lainnya.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pengetahuan, perilaku, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is a very serious health problem and the main cause of death worldwide. Hypertension can be called the silent killer because there are no signs or symptoms that appear and cannot be seen from the outside, but if it is not controlled properly it is very risky to cause degenerative diseases and various complications that arise. This community service aims to increase knowledge of how to treat hypertension in the community by providing education to the community.

This community service activity was carried out on Tuesday, March 21, 2023 at Mitra Medika Bondowoso Hospital using lecture and discussion methods. with 25 participants to find out how the patient's knowledge about hypertension. How to do this to find out knowledge related to behavior to prevent and control hypertension used in community service activities is to ask and answer directly to patients. Before being given education in the form of health counseling about asthma, participants were asked questions and answers and after the material was delivered, questions and answers were held to observe participants' knowledge regarding hypertension.

Evaluation of the results found that participants understood and understood aboutdefinition of hypertension,cause of hypertension,etiology or causative factors of hypertension,hypertension classification,signs and symptoms of hypertension,complications arising from hypertension,hypertension management,10 foods to lower high blood pressure for people with hypertension,non-pharmacological interventions as hypertension control in the community,technique or method of measuring blood pressure.

Community knowledge about hypertension is increasing and people are motivated to get access to treatment and knowledge on how to recognize and prevent hypertension after health education is carried out. This community service activity is expected to be carried out continuously to increase public knowledge about various other health problems
Keywords: Counseling, Knowledge, behavior, hypertension

Submit: 11 April 2023| Revisi: 13 Juli 2023| Diterima: 20 Juli 2023 | Online: 21 Juli 2023
Sitasi: Mahyuvi, T., Prasetyo, J., Puspitasari, Y., Amar, M., & Kristiya , D. (2023). Penyuluhan: Meningkatkan Perilaku Penanganan Hipertensi di Masyarakat . Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(2). https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.35

Pendahuluan

Hipertensi merupakan Penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan sangat serius penyebab utama kematian secara mendunia. Hipertensi dapat disebut sebagai penyakit *the silent killer* karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang muncul serta tidak dapat dilihat dari luar, namun apabila tidak dikontrol dengan baik maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif dan berbagai komplikasi yang timbul diantaranya stroke atau pecahnya pembuluh darah otak, penyakit jantung, dan gagal ginjal yang dapat menyebabkan terjadi kematian secara mendadak (Amarchand et al., 2022). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah baik sistole maupun diastole secara kronis (dalam kurun waktu relatif lama) yaitu meningkat lebih dari 140/90 mmHg (Mahyuvi & Nursalam, 2020). Data *Word Health Organization* Tahun 2018 menujukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Prevelensi hipertensi akan meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar delapan juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian di Asia Tenggara yang populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).namun pada tahun 2019 hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), umur 55-64 tahun (17,2%). Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penderita penyakit degeneratif yang masih sangat tinggi. Salah satu penyakit yang dimaksud adalah penyakit hipertensi (Kemenkes RI, 2021)Jumlah penyandang hipertensi terus

meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada pencapaian 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Tambunan et al., 2021).

Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan masalah yang berkelanjutan mengarah ke penyakit stroke, gagal jantung, ginjal yang kesemuanya semua memiliki dampak penyebab terjadinya kematian. Untuk mengatasi hipertensi membutuhkan kerjasama yang baik antara tim medis, pasien, serta keluarga dan lingkungan(Pratiwi, 2020). Edukasi terhadap pasien dan keluarga tentang penyakit dan komplikasi akan membantu memperbaiki hasil pengobatan, serta diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup penderita. Faktor – faktor resiko terjadinya hipertensi ada dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor genetik, umur, jenis kelamin, dan etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi stres, obesitas dan nutrisi. Stres yang tidak dapat dikurangi atau dikelola dengan baik akan menimbulkan suatu resiko salah satunya menyerang ke masalah fisik (Hidayat & Agnesia, 2021). Adapun beberapa teknin non farmakologi yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah pemberian juice campuran tomat dan mentimun, pemberian madu, terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, terapi musik suara alam dan slow deep breathing (Mahyuvi et al., 2023). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan Perilaku Penanganan Hipertensi di Masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi kepada masyarakat. Sehingga apabila perilaku penderita hipertensi meningkat lebih baik penderita akan melakukan pencegahan yang baik.

Bahan dan Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Maret 2023 di Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Persiapan
   Hal- hal yang dilakukan pada tahap persiapan yaitu dengan melakukan analisis masalah dengan menggunakan data primer dan sekunder yang Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso. Selanjutnya dilakukan penentuan lokasi kegiatan, penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, melakukan berbagai macam persiapan antara lain: sarana dan prasarana yang akan digunakan meliputi media, akomodasi dan konsumsi. Serta Koordinasi dengan pihak Rumah Sakit.

2. Pelaksanaan
   Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan hari Selasa, 21 Maret 2023. Sebelumnya tim telah melakukan koordinasi dengan Direktur Rumah Sakit dan manajer keperawatan terkait lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan dilakukan di depan Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Mitra Medika

p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Bondowoso. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi yaitu, sesi pertama review terkait penyakit hipertensi kepada pasien. Selanjutnya diberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dengan metode ceramah dan diskusi. Tim pengabdian kepada masyarakat membagikan buku kepada pasien sebelum sesi penyampaian materi dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan selanjutnya melakukan evaluasi. Sesi kedua dilakukan penyampaian materi dan pembagian buku terkait hipertensi selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab dan penceramah mengajukan pertanyaan terkait seputasr penyakit hipertensi kepada pasien.

3. Evaluasi
   Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan pada proposal. Peserta hadir sebanyak 25 orang yang merupakan pasien rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso. Tempat pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana, sarana dan prasarana yang telah disiapkan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa saat penyuluhan kesehatan dilakukan disesuaikan dengan bahasa daerah setempat yaitu bahasa Indonesia sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Masing-masing tim melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik. Evaluasi hasil didapatkan peserta mengerti dan memahami tentang pengertian hipertensi,penyebab hipertensi, etiologi atau faktor-faktor penyebab hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi yang timbul akibat dari hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, 10 makanan penurun darah tinggi untuk penderita hipertensi, intervensi non farmakologi sebagai kontrol hipertensi di masyarakat, teknik atau cara mengukur tekanan darah(Mahyuvi et al., 2023).

Hasil dan Pembahasan

Realisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyakit hipertensi berupa penyuluhan. Adapun kegiatan yang sudah berjalan sebagai berikut:

1. Penyuluhan terkait penyakit dengan metode ceramah.
2. Pemberian buku terkait hipertensi.
3. Tanya Jawab secara langsung kepada peserta penyuluhan.





Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan pengetahuan perilaku mencegah dan mengontrol hipertensi dangat kurang. Dan setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi oleh tim pengabdian masyarakat setelah dilakukan evaluasi dan di berikan pertanyaan oleh tim pengabmas para audiens banyak yang bisa menjawab pertanyaan mengenai hipertensi.

Pengetahuan ialah domain yang paling penting untuk terbentuknya perilaku seseorang, oleh karena itu perilaku yang didasari oleh pengetahuan serta kesadaran akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari ilmu pengetahuan serta kesadaran (Herawati et al., 2021). Pengetahuan individu ialah hasil tidak tahu menjadi tahu, terjadi setelah individu melakukan penginderaan melalui pancaindra yang sebagian besar didapatkan melalui mata dan telinga, informasi dapat didapat melalui iklan, media masa, penyuluhan atau edukasi (Mahyuvi et al., 2022). Sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru harus memiliki kesadaran, dari kesadaran diri seseorang akan tertarik melakukan sesuatu untuk dirinya kemudian seseorang tersebut akan menimbang-nimbang apa yang terbaik bagi dirinya kemudian seseorang itu akan mengaplikasikannya dengan perilaku kemudian dari hasil dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan yang diperoleh oleh penderita hipertensi tentang Mengenali dan Mencegah Hipertensi di Masyarakat (Hadidi, 2015). Pada saat individu memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit hipertensi, yaitu mengerti dan memahami tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, etiologi atau faktor-faktor penyebab hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi yang timbul akibat dari hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, 10 makanan penurun darah tinggi untuk penderita hipertensi, intervensi non farmakologi sebagai kontrol hipertensi di masyarakat, teknik atau cara mengukur tekanan darah, maka individu tersebut akan berperilaku benar dalam bagaimana mencegah serta mengontrol penyakit hipertensi .

Kesimpulan

Pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi semakin meningkat dan masyarakat termotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan bagaimana mengenali dan mencegah penyakit hipertensi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bisa dilakukan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai masalah kesehatan lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Program Doktor Kesehatan Masyarakat IIK STRADA Indonesia yang telah memberikan fasilitas sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Direktur Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso yang telah memberi ijin untuk lokasi kegiatan ini, tim Pengabmas Program Doktor yang

membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat serta seluruh pasien yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada Konflik Kepentingan

Kontribusi Penulis

Penulis bersama memulai Pengabdian kepada masyarakat dari membuat proposal berkoordinasi dengan Direktur Rumah Sakit Mitra Medika Bondoso untuk melakukan Pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

Amarchand, R., Kulothungan, V., Krishnan, A., & Mathur, R. (2022). Hypertension treatment cascade in India : results from National Noncommunicable Disease Monitoring Survey. *Journal of Human Hypertension*, *April*, 1–11. https://doi.org/10.1038/s41371-022-00692-y

Hadidi, K. (2015). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan, Koping, Kepatuhan, Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Pendekatan Model Teori Adaptasi Roy. *Journal Ners*.

Herawati, A. T., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, *10*(2), 159–165.

Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, *5*(23), 8–19.

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mahyuvi, T., Fanani, M., Indasah, Prasetyo, J., & Peristiowati, Y. (2022). *Pentingnya Menjaga Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi untuk Mencegah Terjadinya Stroke di Masyarakat*. Tata Mutiara Hidup Indonesia.

Mahyuvi, T., Katmini, Indasah, & Prasetyo, J. (2023). *Mengenali dan Mencegah Hipertensi di Masyarakat*. Tata Mutiara Hidup Indonesia.

Mahyuvi, T., & Nursalam. (2020). The Effect Of Social Cognitive Theory-Based Psycho- Education Towards Depression And Blood Pressure Of Ischemic Stroke Patients. *Journal for Quality in Public Health*, *4*(1), 202–207. https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.140

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Pratiwi, A. (2020). Influence Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hipertension. *Jurnal Masker Medika*, *8*(2).

Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap* (R. A. Harahap, Ed.; 1st ed.). CV.Pusdikara Mitra Jaya.